

*Лобарева Анастасия, Сатлыкова Камилла  
Шейко Г.А., старший преподаватель кафедры физвоспитания  
Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного университета  
г. Стерлитамак, Россия*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА КРОВЬ И ОРГАНЫ КРОВООБРАЩЕНИЯ**

*Аннотация.* Данная статья посвящена вопросам содержания понятий кровообращение и физическая нагрузка. Рассмотрено влияние регулярных физических упражнений на органы кровообращения.

*Ключевые слова.* Кровообращение, физические упражнения, двигательная активность, физическая активность, кровеносные сосуды.

*Lobareva Anastasia, Satlykova Camilla  
Sheiko G.A., Senior Lecturer of the Department of Physical Education  
Sterlitamak branch of the Bashkir State University  
Sterlitamak, Russia*

## **INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISES ON THE BLOOD AND CIRCULATION ORGANIS**

*Annotation.* This article is devoted to the content of the concepts of blood circulation and physical activity. The influence of regular physical exercises on the circulatory organs is considered.

*Keywords.* Blood circulation, exercise, physical activity, physical activity, blood vessels.

Заболевания крови и органов кровообращения представляют собой одну из основных причин заболеваемости и смертности в промышленно-развитых странах мира. Необходимость достаточно эффективной работы мышц иллюстрирует такой общеизвестный факт. Если положить здоровую руку в гипс и держать ее там длительное время без движения, то через достаточно длительное время мышцы рук ослабевают, атрофируются, происходит постепенное рассасывание тканей. до полного отмирания конечностей [3]. И это при том, что сосуды в руке были целы и сердце продолжало отлично функционировать. Поэтому мы еще раз убеждаемся, что каждая мышца является не только органом движения, но и активно обслуживает ту или иную часть кровеносной системы, жизнедеятельность организма в целом.

Для успешной деятельности всех органов кровообращения нужны движения, труд, физкультура. Еще в XI веке великий таджикский философ, врач и ученый Абу Али Ибн Сина (Авиценна) писал: «Если заниматься физическими упражнениями, то нет никакой нужды в употреблении лекарств, применяемых при разных болезнях, если в то же время соблюдать все прочие предписания нормального режима».

Выносливость – это способность человека выполнять тяжелую работу в течение длительного времени [2]. Большой максимальный объем и интенсивность выполняемой работы сопровождается большим потреблением кислорода. Целесообразно определять выносливость по величине максимального потребления кислорода организмом. Люди с высокой выносливостью имеют высокий показатель максимального потребления кислорода. Как правило, для развития выносливости требуются нагрузки определенного объема и интенсивности.

При регулярных физических нагрузках или занятиях спортом увеличивается количество эритроцитов и содержание в них гемоглобина, что приводит к увеличению кислородной емкости крови; повышается

сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям за счет повышения активности лейкоцитов; ускоряются восстановительные процессы после значительной кровопотери.

У тренированных людей увеличивается количество лимфоцитов. Лимфоциты вырабатывают вещества, нейтрализующие различные токсины, попадающие или образующиеся в организме [4]. Увеличение количества лимфоцитов является одним из свидетельств того, что физические упражнения повышают защитные силы организма и повышают сопротивляемость организма инфекциям. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями и спортом, реже болеют, а если и болеют, то обычно легче переносят инфекционные заболевания.

Важным показателем здоровья сердца является систолический объем крови — количество крови, выталкиваемой из желудочка в сосудистое русло во время сокращения. Систолический объем сердца у тренированного человека значительно выше как при мышечной работе, так и в покое, чем у нетренированного человека [1]. Систематические занятия физической культурой и спортом положительно влияют на организм человека.

Кровеносные сосуды становятся более эластичными при физических нагрузках, артериальное давление держится в пределах нормы. Физическая активность развивает двигательную мускулатуру и улучшает газообмен между вдыхаемым воздухом и кислородом. Физические упражнения являются средством профилактики заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, в развитии которых важную роль играет нетренированное сердце современного человека, лишенное оптимальной физической нагрузки.

Физическая культура и спорт благотворно влияют не только на мышечную систему, но и на другие органы, особенно систему кровообращения, совершенствуя и совершенствуя их работу. Для того чтобы быть здоровым, сильным, выносливым и разносторонним человеком, необходимо активизировать кровообращение с помощью физических упражнений. Особенно положительное влияние на систему кровообращения

оказывают циклические виды движения: бег, плавание, лыжи, коньки, езда на велосипеде.

#### **Использованные источники:**

1. Александров, Н. П. Изменения в системе красной крови человека при адаптации к новым условиям / Н. П. Александров // Здоровье. – 2010. – №1. – С. 1–18.
2. Мельникова Н.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. Влияние физических тренировок на кровь и на кровеносную систему // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – С. 19-21.
3. Николаев А. А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. Смоленск : СГИФК, СГУ, 2005. – С. 92-93.
4. Николаева Т.М., Голубева Е.К. Особенности периферической гемодинамики и когнитивных способностей человека при динамической и физической нагрузке нарастающей мощности // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 6. – С. 13-14.